

Григорій ГРИБАН
Доктор педагогічних наук, професор,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка (м. Житомир)

УПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості та стан здоров'я сучасних здобувачів суттєво знизився і залишається незадовільним. Причиною цього є ліквідація навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в багатьох закладах вищої освіти України, суттєве скорочення годин відведених на фізичне виховання, наслідки пандемії COVID-19, війна рф проти України, еміграційні процеси та соціально-економічні чинники, викликані цими наслідками. Введення освітньої компоненти «Фізичне виховання» як основної до освітньої програми бакалаврського рівня дозволяє в певній мірі озброїти здобувачів теоретичними знаннями, сформувати мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичних вправ, підвищити роль рухової активності в життєдіяльності. При цьому, одним із важливих завдань фізичного виховання є залучення здобувачів до самостійних занять фізкультурно-оздоровчими технологіями в позанавчальний час і впродовж всього життя.

Фізкультурно-оздоровчі технології у позанавчальний час – це комплекс засобів, методів та організаційних форм, спрямованих на зміцнення здоров'я здобувачів, підвищення їх працездатності та формування мотивації до занять фізичними вправами і здорового способу життя. Позанавчальна діяльність дозволяє використовувати широкий спектр фізкультурно-оздоровчих технологій, що адаптуються під індивідуальні інтереси та стан здоров'я здобувачів. До основних напрямів та технологій в закладах вищої освіти відносяться: 1) оздоровчий фітнес (силові тренування, аеробіка, степ-аеробіка, йога, стретчинг, пілатес та ін.), спрямований на покращення фізичного розвитку, фізичної підготовленості та здоров'я здобувачів; 2) спортивно-орієнтовані технології (легка атлетика, футзал, футбол, баскетбол, волейбол, плавання тощо), тобто заняття в спортивних секціях та клубах у позанавчальний час; 3) рекреаційні технології (активний відпочинок, туризм, рухливі ігри, прогулянки на свіжому повітрі, екскурсії в природному середовищі); 4) технології загартування (повітряні та сонячні ванни, водні процедури); 5) ранкова гігієнічна гімнастика та комплекси вправ для зняття розумової та фізичної втоми; 6) інформаційно-комунікаційні технології (використання гаджетів для моніторингу фізичного стану, пульсометрів та мобільних додатків для контролю навантаження та оволодіння технікою фізичних вправ). Всі вони реалізуються через спортивні секції, клуби, заняття в режимі дня, оздоровчі студії, самостійні тренування та рекреаційні заняття.

Важливим засобом активізації мотивації здобувачів до занять фізичними вправами можуть бути інноваційні фітнес-технології [2]. Сучасні фітнес-технології являють собою широкий спектр цифрових інструментів, які забезпечують нові можливості для підвищення ефективності навчально-тренувальної діяльності. До таких технологій належать мобільні фітнес-додатки, смарт-годинники та фітнес-трекери, спеціалізовані комп'ютерні програми для планування тренувального процесу, VR- і AR-технології, сенсорні системи моніторингу техніки виконання вправ, мобільні платформи для онлайн-тренувань, інтерактивні тренажери [4, с. 191].

Підготовка здобувачів до оволодіння фізкультурно-оздоровчими технологіями в закладі вищої освіти є доброю запорукою того, що такий майбутній фахівець зможе

під час навчання розширити свої здоров'язбережувальні можливості і залучити своїх колег до активних занять фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю. Проведені нами опитування показали, що самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність здобувачів знаходиться на дуже низькому рівні. Тільки 12,6 % здобувачів-чоловіків і 8,3 % здобувачок повноцінно займається систематично фізичними вправами. По два – три заняття на тиждень проводить лише 16,8 % чоловіків та 12,8 % жінок. Взагалі самостійно фізичними вправами не займається в даний час 43,4 % здобувачів – чоловіків та 46,1 % здобувачок [1, с. 120]. Фізкультурно-оздоровча діяльність майже половини сучасних здобувачів залишилася поза увагою закладу вищої освіти, сім'ї, громадських молодіжних організацій та фізкультурно-спортивних комплексів.

Серед засобів рухової активності, які використовують здобувачі під час навчальних та самостійних занять з фізичного виховання, перевага надається: заняттям на тренажерах – чоловіки 28,1 %, жінки – 28,8 %; сучасним фітнес технологіям, відповідно – 22,0 і 22,3 %; спортивним та рухливим іграм – 19,5 і 21,2 %; настільному тенісу та бадмінтону – 11,0 і 18,5 %; оздоровчій фізичній культурі – 17,1 і 17,9 %; плаванню – 9,8 і 11,4 %; ходьбі – 8,5 і 9,8 % та іншим видам [3, с.192].

Забезпечення здоров'язбережувальної діяльності в закладі вищої освіти – це важлива умова освітньо-виховного процесу, який має бути спрямований на формування у майбутніх фахівців мотивації до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, організацію власної здоров'язбережувальної діяльності в сім'ї, за місцем проживання, колі друзів тощо. Основними формами організації навчально-виховного процесу з фізкультурно-оздоровчої діяльності мають бути заняття з фізичного виховання, які забезпечує кафедра фізичного виховання. Взаємна співпраця викладач – здобувач – викладач може забезпечити залучення здобувачів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності дати позитивний здоров'язбережувальний результат.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Роль фізкультурно-оздоровчої діяльності у збереженні здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Сучасні технології та перспективи фізичної культури і спорту в рекреаційній діяльності та відновленні здоров'я: матер. І Всеукр. наук.-практ. конф.

здобувачів вищої освіти, молодих учених та фахівців фізичної культури і спорту (м. Київ, 11 квітня 2025 р.) Київ: вид-во СНУ ім. В. Даля. 2025. С. 119–122. <https://eprints.zu.edu.ua/45622/>

2. Грибан Г. П., Білоскаленко Т. О., Скорий О. С. Інноваційні фізкультурно- оздоровчі технології в фізичному вихованні студентів. Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін : матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. (16–17 квітня 2019 року, м. Суми). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. Том 1. С. 164–169.
3. Грибан Григорій. Сучасні проблеми здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 25 (181). Серія: Педагогічні науки. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2024. С. 189–194.
4. Школа О., Отравенко О., Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Вісник Нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 35 (191). С. 190–195. DOI: 10.58407/visnik.253530